**ZAMIENNOŚĆ PRODUKTÓW**

Przy układaniu jadłospisów korzysta się z możliwości zamiany jednych surowców na inne. Pozwala to zastąpić surowce droższe na tańsze, ciężko strawne na lekko strawne, przy trudnościach zaopatrzeniowych korzystanie z surowca aktualnie posiadanego. Podstawą zamiany jest zamiana w obrębie tej samej, czyli jednej z XII poniżej wymienionych grup. WPoniżej przypominam ten podział:

I. Produkty zbożowe (pieczywo, mąka, kasza, makarony,

ryż, produkty śniadaniowe).

II. Mleko i produkty mleczne (mleko i napoje mleczne

typu jogurt, kefir, maślanka oraz sery twarogowe,

podpuszczkowe i topione).

III. Mięso, wędliny, drób, ryby.

IV. Jaja.

V. Masło i śmietana.

VI. Inne tłuszcze (margaryna, oleje, smalec).

VII. Ziemniaki.

VIII. Warzywa i owoce obfitujące w witaminę C (nać

pietruszki, papryka, koperek, brukselka, szpinak,

szczypior, chrzan, kalarepa, kapusta biała i czerwona, kalafiory, pomidory, dzika róża,

głóg, czarny bez, porzeczki czarne, truskawki, poziomki, porzeczki czerwone, pomarańcze,

maliny, cytryny, grejpfruty, agrest, żurawiny, jeżyny, czarne jagody),

IX. Warzywa i owoce obfitujące w karoten – prowitaminę A, czyli o barwie zielonej i żółtopomarańczowej

(warzywa: szpinak, jarmuż, sałata, marchew, dynia, zielona fasolka

szparagowa, szczaw, boćwina, kabaczek, cykoria; owoce: morele, brzoskwinie, melony).

X. Inne warzywa i owoce.

XI. Suche nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, bób, soczewica, soja).

XII. Cukier i słodycze.

W podziale uproszczonym wyróżnia się 6 grup:

1. produkty zbożowe i suche nasiona strączkowych,
2. warzywa, owoce, grzyby,
3. mleko i przetwory mleczne,
4. mięso, ryby, drób, jaja i przetwory,
5. tłuszcze,
6. cukier i słodycze.

Inny podział obejmuje produkty będące nośnikami składników odżywczych to:

1. produkty białkowe – mleko, mięso, jaja
2. produkty węglowodanowe /energetyczne/ - zbożowe, ziemniaki
3. tłuszcze – masło i inne tłuszcze
4. produkty witaminowe i mineralne – warzywa i owoce

w tym podziale dopuszcza się zamianę np. mięsa na ser lub jaja, czyli inny produkt białkowy

Technologia przyrządzania potraw, oprócz podstawowych zabiegów kulinarnych, przewiduje

stosowanie wielu przypraw w celu poprawienia ich cech organoleptycznych. W

niektórych przypadkach przyprawy podwyższają również wartość odżywczą potraw (ze

względu na zawarte w nich składniki odżywcze). Najnowsze badania potwierdzają, że

umiarkowane stosowanie przypraw ma niezwykle korzystny wpływ na zdrowie. Przyprawy

ułatwiają trawienie, a zarazem odtruwają organizm. Masło można zastąpić w wyjątkowych przypadkach margaryną, ale nigdy przy żywieniu ludzi chorych, dzieci, kobiet w ciąży i ludzi starszych.

.

**Przy zamianie produktów należy stosować zasady:**

1. dany produkt zastępuje się produktem o podobnym składzie – np. produkt, który

jest dobrym źródłem łatwo przyswajalnego, pełnowartościowego białka zastępuje

się produktem o podobnych właściwościach,

1. w obrębie tej samej grupy produkty wymienia się dowolnie, np. mięso można zastąpić

rybami, drobiem, wędlinami, kapustę można zastąpić kalafiorem, brokułami,

1. zamiany można dokonywać także pomiędzy grupami, np. mięso może być wymienione na jaja albo produkty mleczne,
2. masło można częściowo zastąpić śmietaną, gdyż oba produkty oprócz tłuszczu

zawierają także witaminę A,

1. nie należy wymieniać, np.: mleka na mięso, gdyż nie jest ono źródłem dobrze

przyswajalnego wapnia, tak jak produktów mlecznych, warzyw i owoców na produkty

zbożowe, które nie zawierają witaminy C,

1. ziemniaki nie powinny być całkowicie zastąpione makaronem lub kaszą, które

wprawdzie zawierają znaczne ilości skrobi, nie zawierają jednak dostatecznie dużych

ilości witaminy C i składników zasadotwórczych (np. potasu). Jeżeli jednak

zdecydujemy się na zamianę – np. w posiłku obiadowym ziemniaki zastąpimy kaszą,

to powinniśmy jednocześnie zwiększyć porcję warzyw, w celu uzupełnienia

witamin i składników mineralnych,

1. ogólna zamienność nie powinna naruszać wartości odżywczej gotowego posiłku.

**Zamiana produktów spożywczych**

**Produkt główny:**

100 g mąki

**Produkty zastępcze:**

135 g chleba, bułek i pieczywa półcukierniczego

100 g chleba chrupkiego, makaronu, grochu, fasoli

**Produkt główny:**

100 g mleka

**Produkty zastępcze:**

100 g kefiru, jogurtu, 15 g mleka pełnego w proszku, 10 g mleka odtłuszczonego w

proszku, 50g mleka zagęszczonego, 15 g sera twarogowego, 30 g serka homogenizowanego,

10 g serów podpuszczkowych i topionych

**Produkt główny:**

100 g jaj

**Produkty zastępcze:**

400 g mleka pełnego w płynie, 50 g mleka w proszku,170 g mleka skondensowanego,

100 g sera twarogowego, 200 g sera homogenizowanego, 60 g serów podpuszczkowych

i topionych. 80 g mięsa bez kości, 120 g drobiu, 80 g wątroby, konserw mięsnych i pasztetu,

100 g podrobów (serc, nerek, ozorów), kiełbas nietrwałych, filetów rybnych i konserw

rybnych, 60 g szynki, polędwicy, baleronu, kiełbasy suchej, 250 g wyrobów wędliniarskich

(salcesonu, pasztetowej), 150 g ryb wędzonych, 2900 g ryb i śledzi niepatroszonych

**Produkt główny:**

100 g mięsa z kością i ryb wypatroszonych

**Produkty zastępcze:**

400g mleka pełnego w płynie, 50 g mleka w proszku, 200 g mleka skondensowanego,

100 g sera twarogowego, 200 g serka homogenizowanego, 60g sera podpuszczkowego i

topionego, 80g mięsa bez kości, 120 g drobiu wypatroszonego, 80 g wątroby, konserw

mięsnych i pasztetu, 100g podrobów (serca, nerki, ozory), filetów rybnych, konserw

rybnych i jaj, 150 g produktów (płuc, głowizny, nóg), 70 g szynki, polędwicy, baleronu,

kiełbasy suchej, 100 g kiełbas nietrwałych, 250 g wyrobów wędliniarskich (salcesonu,

pasztetowej), 200 g ryb i śledzi niepatroszonych

**Produkt główny:**

100 g masła

**Produkty zastępcze:**

450 g śmietany 18%, 700 g śmietany 12%, 280 g śmietany kremowej 30%

**Produkt główny:**

100 g smalcu

**Produkty zastępcze:**

120 g słoniny i margaryn, 200 g boczku i podgardla, 100 g tłuszczów utwardzonych (np.

„Ceres”)

**Produkt główny:**

100 g warzyw i owoców świeżych

**Produkty zastępcze:**

**Z witaminą C**: 100 g papryki, pomidorów, kapusty włoskiej, brukselki, brokułów, 90 g

warzyw i owoców z grupy dostarczającej wit. C, 80g warzyw konserwowanych z grupy

dostarczającej wit. C, 150 g kompotów konserwowanych z grupy dostarczającej wit. C,

60 g soków pitnych

**Produkt główny:**

100 g warzyw i owoców świeżych

**Produkty zastępcze:**

**Z karotenem**: 100 g papryki, pomidorów, kapusty włoskiej, brukselki, brokułów, 90 g

warzyw i owoców z grupy dostarczającej karotenu, 60 g soków pitnych z grupy dostarczającej

karotenu, 20 g koncentratu pomidorowego 20%, 20 g koncentratu pomidorowego

30%

**Innych**:

100 g szpinaku, szczypiorku, papryki, pomidorów, kapusty włoskiej, brukselki,

brokułów i innych dostarczających witaminy C i karotenu, 90g warzyw i owoców zamrożonych,

80 g warzyw konserwowanych, 150g kompotu konserwowanego, 60 g soków

pitnych, 30 g koncentratu pomidorowego 20%, 20g koncentratu pomidorowego

30%, 20 g owoców suszonych

**Produkt główny:**

100 g strączkowych suchych

**Produkty zastępcze:**

135 g chleba i bułek, 100 g makaronu i mąki oraz kasz

**Produkt główny:**

100 g cukru

**Produkty zastępcze:**

125 g miodu naturalnego i sztucznego, 200 g dżemów niskosłodzonych i marmolady,

150 g dżemów wysokosłodzonych, konfitur, syropów owocowych (Szczygieł A. 1975).

**Schemat 8.1. Przykład zamiany produktów spożywczych – 100 g mięsa można zamienić**

**na:**

100g mięsa można zapienić na 1150 g mleka w proszku, 150 g ryb, 120 g drobiu, 100 g jaj, 80 g podrobów, 100g sera twarogowego.

5

15100 g101

mięsa

50 g

mleka w

proszku

80 g

wątroby

i serc

120 g

drobiu

100 g jaj

150 g

ryb

100 g sera

twarogowego